

No.8  
H30.11.8  
しかごう  
歯科号

## 《1・2年生はおうちの人とよんでみましょう》

11月8日は「いい歯の日」です。北海道のむし歯がある人の割合は14%で、全国平均47%と比べるとかなり低くなっております。特に今年度の6年生はむし歯0%と大変素晴らしい結果になりました。

みなさんの歯の状態を見てみると、6年間一度もむし歯にならない人がいる一方で、むし歯になってしっかりと治療しても、また次の年にむし歯になってしまう人もいます。むし歯の常連さんが意外と多いということに気が付きました。（私も小学生の頃はむし歯の常連さんでした…）また、兄弟関係でのむし歯の様子を調べたところ、約7割が兄弟そろってむし歯になっていることがわかりました。むし歯になる原因は元々の歯の質が弱いこともありますが、それ以上に重要なのは間食の摂り方です。学校歯科医の青木先生は「だらだら食いをしなければむし歯にはならない!」とおっしゃっていました。また、家での飲み物で、砂糖が入ったものばかり飲んでいるとあっという間にむし歯になってしまうそうです。（私がむし歯の常連さんになった理由はこれでした。）

いくら一生懸命歯みがきをしていても、このような生活をしていたら意味がありません。北海道のみなさんには、むし歯になって痛い思いをしてほしくありません。そして一生懸命やっている歯みがきを無駄にしないでほしいです。

歯の健康＝体の健康で、歯が健康な人は長生きすると言われています。今の生活を見直して、自分の歯を大切にしていきましょう。



## しかけんしん けっか げつ にちじっし 歯科検診の結果(5月30日実施)

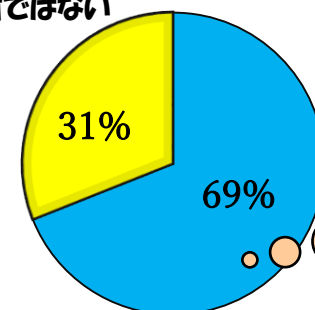


| 学年      | 1年   | 2年    | 3年   | 4年    | 5年    | 6年 |
|---------|------|-------|------|-------|-------|----|
| むし歯がある人 | 9.7% | 31.0% | 6.7% | 20.5% | 18.9% | 0% |



## きょうだい ば ようす 兄弟でのむし歯の様子

- 兄弟もむし歯
- 兄弟はむし歯ではない



むし歯がある人で、兄弟もむし歯になっている人は約7割です。



## がっ おこな 7月に行ったアンケートについて

【アンケート内容】※学年によって質問の仕方は異なります。

- ① おやつを食べているか？
- ② どのように食べているか？  
（決まった時間・時間は決まっていないが短い時間・だらだら）
- ③ おやつを食べた後は歯を磨いているか？
- ④ 家では何を飲んでいるか？
- ⑤ むし歯になる一番の原因は何だと思うか？



## けっか アンケート結果

- ① おやつを食べているか？ …… どの学年も8割以上

|        | 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  | むし歯がある人 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|
| 食べている  | 90% | 83% | 93% | 89% | 93% | 87% | 86%     |
| 食べていない | 10% | 17% | 7%  | 11% | 7%  | 13% | 14%     |

むし歯がある人とない人にほとんど差はありませんでした。

② どのように食べているか？



|                       | かいとうしょうぜんたいへいきん<br>海道小全体平均 | むし歯がある人の平均 |
|-----------------------|----------------------------|------------|
| きまったじかんに食べている         | 26%                        | 12%        |
| 時間は決まっていないが短い時間で食べている | 69%                        | 73%        |
| だらだら食べている             | 5%                         | 15%        |

ここに注目！！

むし歯がある人は、だらだら食べている人が多い。



③ おやつを食べた後は歯を磨いているか？

|            | かいとうしょうぜんたいへいきん<br>海道小全体平均 | むし歯がある人の平均 |
|------------|----------------------------|------------|
| はみがきをしている  | 21%                        | 12%        |
| はみがきをしていない | 79%                        | 88%        |

1年生注意です。

④ 家では何を飲んでいるか？

|                               | 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  | むし歯がある人 |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|
| あまの飲み物<br>甘い飲み物               | 71% | 52% | 58% | 54% | 62% | 55% | 62%     |
| さとうが含まれていない飲み物<br>(水・お茶・牛乳など) | 29% | 48% | 42% | 46% | 38% | 45% | 38%     |

思っていたよりも差がありませんでした。水分補給としてこまめに甘い飲み物を飲むことは危険です。飲む時は決められたおやつ時間に飲みましょう！

⑤ むし歯になる一番の原因は何だと思うか？

|                 | 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  | むし歯がある人 |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|
| はみがきをよくしない      | 45% | 59% | 20% | 41% | 54% | 68% | 38%     |
| もともとは元々歯が弱い     | 0%  | 17% | 3%  | 0%  | 3%  | 6%  | 10%     |
| 一度にたくさんのお菓子を食べる | 29% | 7%  | 14% | 9%  | 3%  | 7%  | 7%      |
| だらだら食べる         | 26% | 17% | 63% | 50% | 40% | 19% | 45%     |

6月に学校歯科医の青木先生による歯科指導を受けた3年生さすがですね！

結果

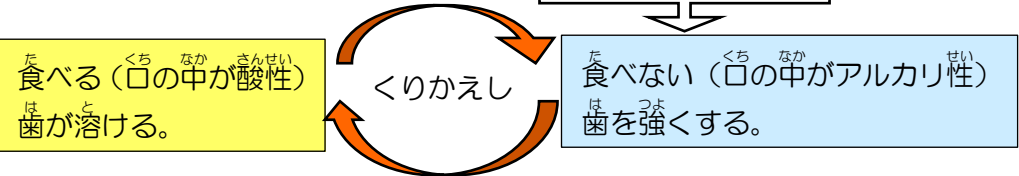
おかしや甘い飲み物をとる頻度や歯みがきの様子、むし歯の原因の理解に関しては、海道小全体とむし歯がある人ではあまり変わりがなかったが、間食の摂り方にはちがいが見られました。

- ◎ だらだら食いをしていると答えた人の割合は全体で5%  
むし歯の人でだらだら食いをしていると答えた人は15%でした。  
やはり、「だらだら食い」がむし歯の原因になっている可能性が高い！！



これからみなさんに気を付けてもらいたいこと！！

- その1 おかしは決まった時間に食べよう！だらだら食べるのは危険です。
- その2 甘い飲み物の飲みすぎには注意しよう！
- その3 食べない時間を増やそう！



めざせ！！海道小むし歯0